

SANDRINE DURY

LE GUIDE INDISPENSABLE POUR DEVENIR **MAMAN** SANS AVOIR PEUR



ACCOUCHEMENT, VIE DE COUPLE

ET **AUTRES ANGOISSES...**

POUR VIVRE SA GROSSESSE

EN TOUTE SÉRÉNITÉ



LE DUC
EDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Maquette : Caroline Gioux

Illustrations : Fotolia

© 2011 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-476-5

SANDRINE DURY

LE GUIDE INDISPENSABLE
POUR DEVENIR **MAMAN**
SANS AVOIR PEUR

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

Introduction	9
Première partie : Choisir de bien vivre ma grossesse	13
1. L'enfant rêvé... et la réalité une fois enceinte	15
2. Être enceinte : un épanouissement de chaque instant	55
Deuxième partie : Ma vie de famille enceinte	93
3. Tout est bouleversé à la maison	95
4. La famille s'agrandit	137
Conclusion	177
Idées pratiques :	
La valise et le nécessaire pour Bébé	179
Calendrier des moments à ne pas oublier	181
Mon bloc-notes grossesse	183
Table des matières	187

Ce livre de puériculture se veut pratique, concret et très accessible pour tous les moments de la grossesse. Des idées claires et essentielles, jamais rébarbatives mais toujours très déculpabilisantes, traitées sur un ton léger mais sérieux qui permet de souffler un peu pendant cette période qui reste magique mais pas toujours facile à vivre.

Une plongée dans la réalité de ces neuf mois-là, sans aucun tabou, pour vivre au mieux sa grossesse et arriver au bout heureuse et épanouie de ce parcours de future maman !

INTRODUCTION



Voilà, ça y est ! Après quelques semaines, quelques mois voire de très longs mois pour certaines d'entre nous, le jour tant attendu est enfin arrivé. La date est dépassée d'à peine quelques jours et, n'y tenant plus, nous courons chez le pharmacien en quête de ce fameux test qui nous libérera de cette attente insupportable.

Après avoir relu mille et une fois la notice pour être sûre d'être sûre, avoir vérifié le sens, les explications et l'attente nécessaire (encore), alors que la vendeuse nous avait certifié que c'était le plus simple sur le marché, nous voilà lancée dans la fabuleuse aventure de la maternité. Ce test que l'on parvient finalement à déchiffrer est positif, ce qui nous laisse perplexe quelques secondes : cela veut-il bien dire que l'on est enceinte ? Après une dernière vérification de la notice, c'est certain à 99,9 %, nous assure-t-on. Mais nous ne sommes pas d'humeur à nous préoccuper des probabilités, aujourd'hui !

« J'en étais sûre, je le sentais déjà au fond de moi... » Laquelle d'entre nous ne s'est-elle pas fait cette réflexion de jeune femme déjà devenue mère par la magie d'un test de grossesse ?

L'annonce au papa et à la famille, la date de l'accouchement, le sexe de l'enfant, le prénom, les vacances au ski à annuler... Voilà quelques intenses réflexions qui viennent immédiatement se bousculer dans l'esprit maternel en effervescence.

Ce bébé tant désiré met toute la maison sens dessus dessous, car la future maman n'est déjà plus la même femme ! Une fois l'euphorie de l'annonce de cette grossesse passée, il faut maintenant considérer des réalités beaucoup plus matérielles, voire déplaisantes, même si Bébé reste toujours l'être le plus attendu sur terre.

Dans un premier temps, il faut bien reconnaître que la future maman est loin de ressembler aux modèles éclatants, épanouis de bonheur, qu'affichent à longueur d'année les magazines.

Eh oui ! Celle qui passe son temps au fond de son lit épuisée à force de nausées et vomissements et court toutes les demi-heures aux toilettes en ronchonnant, sous l'œil ahuri du futur papa désabusé, est bien la même qui criait partout il y a encore quelque temps qu'elle se trouvait au summum de l'extase d'être enfin enceinte !

Sans oublier les sautes d'humeur, les pleurs pour si peu de chose, pour ne pas dire pour rien, les réflexions que la future maman trouve excessives alors qu'il ne s'agissait que d'un détail... bref, tout ce qui va perturber ce couple si uni autour de l'arrivée de Bébé et lui faire se poser des questions qu'il croyait résolues à jamais.

« C'est la faute des hormones », a dit le docteur. La future maman a beau le répéter à longueur de journée, son compagnon ne trouve pas forcément l'excuse valable quand elle s'en prend à lui pour un sourire mal placé ou une remarque tellement blessante pour la femme fragile qu'elle est en ce moment.

Le problème actuellement, s'il en est un, c'est que cette surmédiation de la grossesse désirée ne laisse plus à la femme d'autre choix que de se taire et de paraître la plus heureuse du monde. En effet, qui voudrait entendre toutes ces femmes actives, surbookées, amoureuses et ayant elles-mêmes décidé de la venue de ce bébé se plaindre de ces quelques désagréments, qu'elles ont bien cherchés, après tout !

En parler à maman ou belle-maman nous oblige à passer pour la douillette de service qui, elle, n'a pas connu cette génération où les femmes n'avaient pas le choix, devaient souffrir en silence, sans congé maternité, sans péridurale, etc.

Le dire à ses amies engage à prendre des pincettes avec celles qui ne sont pas encore mères pour ne pas les effrayer, se faire remettre en place gentiment par toutes celles qui ont déjà des enfants et nous font comprendre que c'est bien peu de chose par rapport à ce qui nous attend après la naissance, sans compter les soi-disant amies qui nous laissent tomber en découvrant ce que nous sommes devenues et réapparaîtront une fois que tout sera rentré dans l'ordre.

Le ravissement de la maternité existe bel et bien pour qui veut l'entendre, mais ces neuf mois-là sont bien souvent très longs pour celles qui les vivent.

Alors oui, nous l'avons désiré, oui c'est un enfant très attendu, oui nous avons hâte de le tenir tout contre nous, mais oui c'est difficile, oui c'est fatigant, oui nous en avons marre et oui nous aimerions bien pouvoir le dire haut et fort sans passer, déjà, pour de mauvaises mères...

Enfin un ouvrage qui se veut éducatif mais surtout libérateur pour la femme enceinte, sans oublier le père et les aînés qui pourront en profiter. Enfin un livre concret qui donne envie de le partager en famille, d'échanger, de se rassembler autour de cet événement familial, ce qui est bien le but d'une grossesse, non ?

PREMIÈRE PARTIE

CHOISIR DE BIEN VIVRE MA GROSSESSE



1 L'ENFANT RÊVÉ... ET LA RÉALITÉ UNE FOIS ENCEINTE

Mes débuts de femme enceinte !

Comment annoncer ma grossesse ?



Nous avons toutes rêvé de cet instant... celui où l'on est sûre ; ça y est, nous allons pouvoir le crier au monde : « Je vais devenir maman ! » C'est si bête et si simple à la fois, juste un moment de la vie que l'on n'oubliera jamais. On imagine la tête de notre compagnon quand on va le lui dire. Mais tout cela devra être mis en forme bien avant, pas question de lésiner sur les moyens. Cela demande une grande préparation, une mise en scène théâtrale. On doit le bluffer et il doit être heureux, le plus heureux. Pas question d'une réaction mollassonne du type : « Ah, ouais, t'es sûre et certaine ? » Ce sera le feu d'artifice, le commencement de tout, rien que du bonheur !

Vous : À ce stade, les femmes se doivent d'être positives, les chaussons roses, le Babygro bleu, tout se bouscule dans la tête sur le chemin de la mère parfaite, les « petits neurones d'attaque » négatifs et réalistes sont en route et vont bientôt déferler à gros rouleaux sur ce monde merveilleux en construction, mais profitons encore de l'accalmie...

Une seule idée obsessionnelle : le dire, le dire à tout le monde, le crier.

À maman, aux copines, surtout les copines ! Les jalouses, les hargneuses, celles qui n'y croyaient pas et pensaient que c'était encore une lubie pour se la jouer responsable. Et les amies, la super-amie, celle qui nous dévisagera d'un regard envieux que l'on sait sincère et bienveillant.

Mais c'est peut-être un peu trop tôt, non ? Est-ce que je le dis en premier à mon amie fidèle, celle qui attend parce qu'elle sait déjà que je fais le test aujourd'hui, ou à mon homme qui va avoir droit à la surprise du mois ?

Julie et son idée lumineuse...

« J'attendais ce moment depuis des mois. Celui du test positif. Dix mois exactement, il nous a fallu dix longs mois pour y arriver. J'avais relu la notice vingt fois. Déjà, à la pharmacie, j'ai hésité longuement entre plusieurs techniques différentes, il me fallait le plus clair, le plus sûr. Quand je me suis retrouvée sur le bord de la baignoire à attendre que le petit trait apparaisse dans la fenêtre, j'ai cru devenir folle, mes mains tremblaient. J'ai hurlé de joie et je me suis jetée sur le téléphone pour appeler mon mari mais je n'ai pas pu le joindre, il était en réunion. J'étais tellement déçue ! Et puis je me suis dit que c'était l'occasion de lui faire une belle surprise quand il rentrerait le soir.

J'ai couru faire quelques courses, je voulais que tout soit parfait... les chandelles, la robe sexy, les petits chaussons que j'ai mis une heure à choisir.

J'avais peur qu'il ne rentre plus tard que prévu, mais il est arrivé à 19 heures comme tous les soirs. Je ne lui ai pas donné de raison à ce dîner, juste pour le plaisir. Il n'a rien soupçonné parce que j'improvise souvent des repas romantiques, c'est notre

→

petit truc à nous. J'avais prévu d'attendre le dessert, mais je n'ai pas tenu. Après l'entrée, je me suis assise sur ses genoux, je l'ai embrassé et j'ai enlevé mon haut. Je n'avais rien en dessous, juste écrit en gros sur le ventre, au marqueur : "J'arrive". Il m'a regardée, stupéfait, et a souri en me serrant très fort. C'était bien mieux que tout ce que j'avais imaginé. Toutes mes copines ont pleuré le lendemain, au boulot, quand je leur ai raconté cette soirée ! »

✿ Comment annoncer la grossesse au futur papa

À chacune ses idées pour annoncer sa grossesse au papa. Pensez simplement à ne pas trop en faire, évitez les scénarios compliqués, gardez votre naturel et faites comme vous le ressentez. Il n'y a pas de modèle, simplement un moment magique à partager en fonction de votre couple et de votre histoire personnelle.

L'annonce de votre grossesse à la famille et aux proches n'est pas une obligation immédiate. Certaines femmes attendent de passer le premier trimestre, par superstition. D'autres se précipitent sur Internet pour l'annoncer au monde entier, même aux inconnus... D'autres jeunes femmes encore instaurent tout un rituel pour l'annonce de chaque grossesse. À vous de voir ce qui vous ressemble le plus, pensez que dans votre couple votre compagnon vous aime telle que vous êtes, ne le déstabilisez pas avec une approche trop différente de ce qu'il aimerait. Il aura bien le temps d'être surpris et de se poser des questions sur sa femme pendant les mois à venir, laissez-le souffler encore un peu !

Profitez de ces instants que vous attendiez parfois depuis très longtemps. C'est un projet de couple. Ne soyez pas trop pressée ou stressée à l'idée d'annoncer votre grossesse à la terre entière. La complicité est votre mot d'ordre dès maintenant. Soyez zen ! La grande aventure commence...

Ce test, ou la prise de sang pour certaines, fait de vous une tout autre femme. Et puis il n'y a pas à dire, c'est inexplicable, cette sensation que beaucoup d'entre nous ressentent, comme un petit air de « je le savais » !

Une intuition toute féminine qui vous aura permis, « sans le savoir » consciemment mais en vous y étant bien volontairement préparée, d'avoir une attitude de, déjà, future maman. Il y a celles qui faisaient attention à leur nourriture tout en se persuadant qu'elles n'avaient rien changé à leurs habitudes, celles qui ont arrêté de se teindre les cheveux en arguant qu'elles revenaient au naturel, comme ça, une envie ! Trop de composants chimiques, tout à coup ! Celles qui ont repoussé leurs vacances en Inde en murmurant à l'oreille de leur homme que la Bretagne avait un charme fou cette année... ou encore celles qui ont mis une distance, discrète mais réglementaire, avec tous les amis à quatre pattes, et leurs maîtres, sous peine de crise de phobie aiguë à l'arrivée du chienchien à sa maman qui vous barbouille le visage... Impossible de faire semblant aujourd'hui.

N'essayez pas de cacher cette nouvelle à tout prix ou de vous enliser dans des explications... Souvent vos proches auront remarqué le changement et deviné parce que vous agissez en future maman. Relativisez, ils sont heureux pour vous et leurs remarques, certes parfois très pesantes, partent quand même d'une bonne intention !

Vous pourrez au moins vous détendre en ayant la légitimité de la bonne excuse. Fini les cachotteries et les détours vaguement crédibles sur l'opportunité et la qualité, certes réelle, d'une dorade légère arrosée d'acides gras essentiels... plutôt que le bon gros rôti farci du dimanche et ses pommes-noisettes grassouillettes. Devant la grimace de beau-papa et le sourire entendu de belle-maman, il vous était bien difficile de faire croire que Bébé n'était pas déjà au menu familial !

✿ L'acide folique, avant même la conception ?

Vous pouvez vous préparer à la grossesse en prenant de l'acide folique ou vitamine B9. Elle joue un rôle essentiel dans le développement du fœtus. Vous en trouverez naturellement dans les asperges, épinards, lentilles, brocolis, choux de Bruxelles, maïs, oranges et œufs, mais l'apport n'est pas suffisant. Pour une prise de supplément, parlez-en à votre médecin, qui vous conseillera sur le dosage. Cette vitamine contribue à la fortification du fœtus pendant le premier trimestre.

Vous venez de franchir la première étape forte de votre grossesse : vous êtes officiellement enceinte aux yeux des autres. Vous allez parler comme une future maman, penser comme une future maman, manger, bouger, écouter et réagir au monde comme une future maman.

Pour l'administration, le corps médical, vous entrez dans le premier trimestre de la grande aventure de la maternité.

Vous serez abreuvée de conseils, de rumeurs, de on-dit, d'infos et de questions tous azimuts, rappelez-vous que vous devrez toujours faire le tri et ne penser qu'à vous et votre bien-être, car tout n'est pas aussi rose ou noir qu'on veut bien vous le faire croire ! Chaque grossesse est différente, en fonction de la femme qui la vit.

La date de l'accouchement

À peine le test fait, vous avez déjà calculé la date de l'accouchement : dans neuf mois, qu'est-ce que j'avais prévu ? Ne vous inquiétez pas si cela ne tombe pas tout à fait idéalement selon vos plans. Détendez-vous, beaucoup de choses vont se passer d'ici là et seul Bébé décidera de la date, en dehors de toute considération médicale.

Vous aurez bien le temps de planifier le moment de la naissance. Sachez que votre médecin vous parlera en semaines d'aménorrhée, calculée par rapport au premier jour des dernières règles. Clairement, il rajoute deux semaines à votre calcul. Pensez à arrêter toute prise d'alcool et de tabac si ce n'est déjà fait.

Enfin, sachez que le stress a des effets négatifs sur la grossesse. Prenons les choses dans l'ordre et soyons réalistes. Le feu d'artifice commence, vous êtes comblée... **Alors, ouvrons le bal des festivités !**

Les premières sensations : pas vraiment le top !

Vous voilà d'humeur légère, enjouée et créative. C'est si délicieux de penser au trousseau, à la layette adorable, à la chambre et à ces petits détails qui en feront un nid douillet : le petit couffin, les doudous, le linge brodé, les photos de famille...

Vous avez hâte de faire les magasins, de découvrir les dernières tendances pour bébé, vous pensez déjà aux faire-part de naissance et bien entendu vous avez couru sur Internet pour consulter la liste des prénoms en vogue à retenir.

Vous vivez ce qui est votre rêve depuis toujours : ne plus jouer à la maman mais devenir une vraie maman. Et question réalité, vous voilà servie, vous y entrez de plein fouet !

Vous : Ce matin, après une nuit envahie de rêves, plus ou moins bizarres, dirons-nous, vous aviez hâte de prendre un bon petit déjeuner avec votre cher et tendre. Le premier week-end depuis la bonne nouvelle. Oui, parce que maintenant tout est décompté ou compté à partir du moment historique ! Bref, vous vous installez guillerette et quelle n'est pas votre stupeur et votre dégoût, disons les choses comme elles sont, en voyant l'espèce de tartine dégoulinante de beurre qu'il ose laisser plonger dans son café au lait tiède, juste sous vos yeux. Comment peut-il vous faire ça à vous, sans aucune délicatesse pour vos sens si fragiles en ce moment et définitivement agressés dès le matin.

Le pauvre, quand vous lui avez lancé un « C'est dégueulasse ce que tu fais, tu ne peux pas manger un pain au chocolat comme tout le monde, le dimanche matin ! » il en a laissé tomber sa tartine, qui vous a éclaboussée et, furieuse, vous êtes sortie de table en lançant : « Il faut toujours que tu gâches tout, tu pourrais au moins penser à moi un petit peu, surtout dans mon état ! »

Vous n'avez même pas remarqué sa mine défaite, frappée du sceau de l'injustice, comme vous n'avez pas fait attention non plus à votre tasse de thé bien chaud qu'il avait amoureusement préparée et déposée à côté de votre petit pain au lait préféré...

Eh oui, c'est votre histoire de futurs parents qui commence ici et maintenant. Votre intimité et celle de votre couple vont être bouleversées pendant toute votre grossesse. Vos habitudes de vie seront mises à rude épreuve, surtout pour votre compagnon qui, lui, ne ressentira aucune différence physique et encore moins concrète (vous allez rapidement le constater !) avant l'arrivée de votre bébé. Vous allez vous charger très vite de lui faire comprendre que même si votre grossesse n'est pas encore visible, il va devoir la prendre en compte et faire en fonction de vous plus qu'à l'habitude ! Ça prendra plus ou moins de

temps... selon qu'il sera disposé à se sentir papa dans trois mois ou dans trois ans ! À vous d'investir votre couple de cette nouvelle donnée qui va chambouler un « petit » peu son monde et c'est bien là tout le problème, s'il en est.

Le chemin le plus court...

Jérémy n'en revient toujours pas de ce que vient de faire sa femme ! Ils sont de retour à la maison et ont laissé la famille se remettre de ses émotions. « Ma mère se souviendra de son repas d'anniversaire ! » lance-t-il à sa femme qui n'ose rien dire. « Tu sais, dans quelques années, quand on ne saura plus vraiment qui avait offert quoi, on dira : mais si, Audrey était enceinte, elle a même vomi dans la plante verte de belle-maman ! Comment as-tu pu te mettre dans une situation pareille ? Tu aurais pu le prévoir. Ta serviette, un sachet à portée de main, ta veste, n'importe quoi mais pas la plante de maman ! » Il regarde sa femme d'un air éccœuré, il n'avait jamais pensé que faire un bébé pourrait les mettre dans de telles situations. « Ça promet ! » se dit-il.

« Attends, laisse-moi t'expliquer, je n'avais pas le choix, je n'allais quand même pas vomir sur la table ou par terre ! Je ne l'ai pas senti venir. D'habitude je contrôle, mais là je crois que j'avais mangé trop de pizza, je me suis gavée mais je n'avais pas prévu la suite. J'ai senti mon estomac se retourner tout à coup. Ton frère amenait le gâteau avec les bougies. J'ai bien essayé de passer discrètement, mais tous les gamins étaient agglutinés autour. Je n'ai même pas eu le temps d'aller jusqu'à la cuisine. J'ai voulu prendre le chemin le plus court mais c'était trop tard, j'ai regardé autour de moi, il y avait la grosse plante verte derrière... que voulais-tu que je fasse d'autre ? J'avais tellement honte, vous me regardiez tous quand je me suis retournée, si vous aviez vu vos têtes ! »

Pendant tout le premier trimestre, vous voguerez entre nausées et envie de dormir. Ce n'est pas spécialement agréable et aucune femme n'y est vraiment préparée.

Il faut le vivre pour comprendre cet état de fatigue, lassante pour celles qui sont des superwomen habituellement, et déstabilisante pour toutes les autres.

Le cœur au bord des lèvres en permanence et la bataille des odeurs de cuisine et autres parfums, lancée contre tous.

✿ Mon conseil pratique antinausées

Sachez qu'il existe des remèdes contre les nausées et vomissements. La biscotte du matin, le Coca-Cola sont des petits trucs que l'on se transmet entre copines, avec plus ou moins de réussite... L'homéopathie et l'acupuncture soulagent certaines femmes et des médicaments reconnus et inoffensifs pour le fœtus pourront vous être prescrits, pour celles chez qui cela devient trop difficile à vivre au quotidien.

Chaque femme réagit comme elle peut et tente de surmonter avec autant de grâce que possible cet état dont on ne vous parle jamais dans les magazines !

Comment vous annoncer que, à peine montée sur votre petit nuage douillet gonflé à bloc du bonheur d'être enceinte, vous allez en redescendre aussi vite via ces deux ou trois petites choses que l'on vous avait bien cachées jusqu'ici et que vous découvrez avec, dans un coin de votre tête, cette petite phrase : « J'aurais bien aimé qu'on m'en parle avant. »

✿ Les futures mamans des magazines...

Côté médias, peut-on vraiment leur reprocher de nous abreuver de l'image de la future maman sublime et épanouie ? Les magazines nous exhibent chaque semaine une star débordante de bonheur, enceinte jusqu'au cou et heureuse de vivre « toutes les sensations magnifiques qu'offre la grossesse... » Elles sont à moitié nues, si ce n'est complètement, sublimes malgré leur gros ventre et rayonnantes de l'éclat maternel qui transporte... Vous imaginez Halle Berry vomissant dans une plante verte sur le tapis rouge d'une première ou Heidi Klum s'arrêtant de défiler pour cause de vergetures après trois grossesses ! Devenir mère transfigure, soyez-en sûre...

Pour une première grossesse, il est souvent plus difficile d'accepter que tout ne tourne pas toujours rond, même si les femmes qui ont déjà un ou plusieurs enfants vous rassureront en vous disant qu'aucune grossesse n'est identique à une autre, ni ne se vit pareillement. Beaucoup d'aléas entrent en compte, ne serait-ce que l'âge ou la situation personnelle et familiale, qui font de ces neuf mois une période très à part dans la vie d'une femme. Sachez que, s'il n'y a pas deux grossesses comparables, toutes les femmes partagent, à un moment ou à un autre, cette panique qui vous envahit subitement devant l'immensité de la tâche qui vous attend.

Eh oui, c'est un vrai travail à temps plein que celui de **vouloir devenir la mère parfaite...** Bien entendu, nous savons toutes qu'elle n'existe pas, cette mère parfaite, qu'il ne sert à rien d'en faire trop et que notre petite merveille nous en voudra quand même un jour de tout ce qu'on lui aura refusé avec autorité et gentillesse mêlées ! Mais laquelle d'entre nous oserait dire qu'elle n'a pas caressé le secret espoir, au fur et à mesure que son ventre grossissait, de parvenir, elle, là où toutes les autres ont échoué...

et surtout sa propre mère. Nous reviendrons un peu plus tard sur cette fameuse relation mère-fille enceinte et ses conséquences durant ces neuf mois.

✿ La vie en rose !

Po-si-ti-vez ! Si, si, il le faut, vous le devez. Vous allez être le centre de toutes les attentions pendant neuf mois. Alors, profitez-en dès aujourd'hui. On va tout vous excuser, tout vous pardonner en mettant ça sur le compte des humeurs de la femme enceinte... Soyez une reine, demandez, exigez, sans dépasser les limites tout de même, il faut que votre cour ait l'impression de vous combler ! Et ne culpabilisez surtout pas, cela compensera tout ce que vous allez vivre de « pas très fun » jusqu'à l'accouchement (qui est un peu le but, quand même !). Sinon, vous le regretterez en y repensant, Bébé hurlant dans vos bras, pas lavée, pas coiffée, dégoulinante de vomi et coupée de toute vie sociale, de n'avoir pas osé abuser, ne serait-ce qu'un tout petit peu, du pouvoir que vous aviez, il fut un temps pas si lointain...

« Vous investissez physiquement votre grossesse », lirez-vous dans ces gros manuels de puériculture que vous ne manquerez pas d'acheter comme toute future maman responsable. « Investissez » est un mot très correct, pour ne pas dire « vous dégustez » et c'est bien peu de le dire : fatigue importante, lassitude, somnolence, nausées matinales, vomissements, sensation de lourdeur, seins sensibles, picotements, envies fréquentes de faire pipi... pour les premiers signes les plus courants, tous heureusement ne se cumulent pas à chaque grossesse, et certaines d'entre nous y échappent. Personne ne saura vous l'expliquer, il n'y a pas de recettes si ça tombe sur vous. On vous dira de faire avec, que les femmes enfantent depuis la nuit des temps. Vous aurez raison

de haïr celui qui osera vous balancer ça (espérons que ce ne sera pas votre compagnon et, si c'est le cas, dites-vous qu'il ne se sent pas encore papa... ça viendra à la naissance, peut-être !).

Ce n'est pas parce que les femmes souffrent en silence depuis toujours que l'on doit tout supporter ou accepter, non mais !

✿ Beauté : montrez-la au grand jour !

Ce n'est pas parce que l'on est enceinte et patraque que l'on doit s'enfermer et ne plus voir personne dès les premières semaines. L'actu, c'est d'être belle et enceinte et, vous aussi, « vous le valez bien ». Toutes les marques ont aujourd'hui une ligne spécial grossesse, vous y trouverez certainement votre bonheur. N'hésitez pas à demander conseil aux vendeuses et surtout n'attendez pas, avec les bouleversements hormonaux, votre corps change très vite et a besoin d'être chouchouté.

Aujourd'hui, la plupart des grossesses sont désirées, attendues, c'est un vrai choix de vie à un moment bien précis, surtout pour toutes celles qui ont vécu un véritable parcours du combattant pour être enceintes. Installées dans une vie de couple, les études finies, le boulot, l'appart, **tout est programmé**. Parfois Bébé est même enregistré dans le planning entre deux périodes surbookées. Alors, comment oser se plaindre pour deux, trois maux qui perturbent notre équilibre si complet et ordonné jusqu'ici ? On a le droit de se faire des films, d'avoir imaginé les choses différemment, pour ne pas dire pas du tout comme ça, et vouloir plus que tout cet enfant qui grandit en nous, en étant quand même heureuse. Cela n'a rien à voir (seule les filles peuvent comprendre). Vous allez devoir assurer, comme toujours, jusqu'au bout avec le sourire et vous y arriverez parce que ça vaut le coup, c'est bien la seule chose avérée sûre dans ce monde !

Mon couple : on ne m'avait pas prévenue !

La première phase de panique passée, la nouvelle digérée, les proches informés, vous voilà installée dans votre grossesse pour le meilleur, comme pour le pire. Ces jours-ci, des pensées charmantes de vous deux enlacés, devenant les heureux parents du plus craquant des bébés, etc., vous submergent d'émotion. Mais voilà, vous n'avez pas pris en compte tous les paramètres de la réalité crue, celle qui vous surprend au moment où vous vous y attendez le moins : Lui n'en est pas encore au stade de futur papa. Loin de là, très loin même, dirons-nous, et ça risque fort de faire des étincelles entre vous.

Vous : Dans le couple, chacun a son petit domaine réservé, son espace bien à lui sur lequel n'empiète pas l'autre, c'est ce qui fait que ça fonctionne entre vous. Alors on peut comprendre que votre moitié apprécie moyennement que vous vouliez tout remettre en cause dans ses petites habitudes. « Un enfant, oui, mais on ne change rien, pour l'instant, vous dira-t-il ! On a bien le temps. Et pourquoi c'est moi qui devrais virer mon ordinateur pour faire de la place au bébé, il n'a qu'à dormir dans le bureau ! » Vous en entendrez bien d'autres, soyez patiente, vous n'y arriverez qu'avec douceur et persuasion toutes féminines. N'enfilez pas vos gros sabots avec des phrases du style : « Fini les soirées bière-pizza, tu dois te responsabiliser pour donner l'exemple à ton enfant. » Votre compagnon vous regarderait comme si un Martien venait de débarquer dans son salon, puis s'enfuirait en courant ! N'oubliez pas : « Tout vient à point à qui... »

Vous serez certainement déboussolée par l'attitude de l'homme que vous avez choisi comme futur papa de votre enfant.

Mais sachez que lui ne vous reconnaîtra plus non plus ! Vous êtes heureuse en couple et cet enfant est le fruit de tant d'amour, vous dites-vous, comment peut-on déjà en arriver là ? Vous

n'avez pas la même vision des choses et encore moins de la grossesse. Vos attentes ne rencontreront pas toujours ses préoccupations masculines et même s'il essaie de faire de son mieux, le décalage entre vous deux peut s'installer. Sans aller jusqu'à la crise, vous vivrez plus ou moins « intensément » le passage de votre vie de couple à la vie de famille.

Toujours plus

C'est un de ces jours où Lucie se sent plus fatiguée que d'habitude. Pourtant, dernièrement elle avait la pêche ! Elle a déjà fait une liste de dix pages des petites et grandes choses absolument nécessaires avant l'arrivée de Bébé, et couru les magasins pour avoir une vraie idée des dernières nouveautés de layette, parce que le Net c'est bien, mais ça ne vaut pas le toucher moelleux d'un petit pyjama taille naissance. Aujourd'hui, elle a décidé de profiter du week-end avec son homme. Ils ne se sont pas beaucoup vus dernièrement et elle a bien l'intention de se faire dorloter. Et de ce côté elle est plutôt gâtée, Cédric a toujours été très attentionné et depuis le début de sa grossesse, il en fait des tonnes.

Lucie est même parfois gênée devant leurs amis, parce qu'il en fait trop. Cédric a tout préparé, il a installé des coussins sur le canapé pour le dos de sa chérie, prévu une couverture si elle a froid pendant le film : il a loué un DVD, le genre de film romantique qu'elle adore. Il a posé un verre de jus de raisin bio à portée de sa main et se réjouit déjà de l'après-midi qu'ils vont passer.

Lucie arrive, s'installe en souriant. « J'ai tellement de chance de t'avoir, c'est trop, tu sais, je n'ai pas besoin de tout ça ! »

À peine le film commencé, Lucie se tourne et se retourne dans le canapé. « Je n'arrive pas à trouver ma position, je ne sais pas, ça me gratte, je ne suis pas bien. » Cédric, patient, essaie de trouver



une solution : « Il te faut quelque chose d'autre, Trésor ? – Oui, je vais prendre une tisane, s'il te plaît, ça te dérange pas, hein ? – Mais non, bien sûr, j'arrive. »

« Chérie, il n'y en a plus, tu veux autre chose, un thé, un déca ? – Comment ça, il n'y en a plus ? Mais tu as fait les courses hier, tu aurais pu y penser. Tu sais bien qu'il me faut ma tisane. Et comment je vais faire pour dormir ce soir ? C'est toujours pareil. Qu'est-ce que les mecs peuvent être égoïstes, je suis sûre que t'as pas oublié tes chips ou ton chocolat, hein ? Mais moi, tout le monde s'en fout, comme toujours. J'en ai marre, j'en peux plus... »

Pendant la grossesse, la femme est ultra-émotive, souvent dépassée, déprimée, coupable de ressentir tous ces sentiments contradictoires envers elle-même, ce bébé tant attendu et le futur papa, surtout quand ce dernier fait de son mieux pour répondre à ses attentes, même si elles lui paraissent de plus en plus farfelues voire incompréhensibles, vues de son côté tellement masculin.

Rien d'anormal à tout cela, bien au contraire. Il serait beaucoup plus inquiétant qu'une femme nous dise : « C'était le calme plat, jamais une angoisse pendant toute ma grossesse. » La grossesse rend une femme plus fragile et sensible au monde extérieur et votre compagnon est le premier à en faire les frais. Certains hommes comprennent et aident leur femme à relativiser, d'autres se murent dans le silence ou s'échappent vers d'autres horizons, parce que leur virilité est mise à rude épreuve et que ce que vous leur demandez les questionne tout simplement autant que vous sur leur capacité à être père très bientôt.

**♣ Mon conseil pratique pour le couple :
programmez des mises au point**

La grossesse est un cataclysme pour un couple, car attendre un enfant vous oblige à, déjà, changer votre vie, alors que Bébé n'est pas encore là. Votre couple va évoluer en même temps que votre ventre s'arrondit. Mettez les choses à plat tout de suite. N'attendez pas que les tensions s'accumulent, ne négligez pas les « petits » problèmes relationnels qui s'installent entre vous. Parlez, expliquez-vous. Instaurez un rituel « de fin de mois » ou « de trimestre », où chacun déballe ce qu'il a sur le cœur et l'autre écoute. Vous apprendrez beaucoup... et surtout, à relativiser ensemble.

Pendant que le mythe de la mère parfaite vous travaille (si, si !), votre homme se débat comme il le peut avec le mythe du superpapa, fort, responsable, aux épaules ultra-larges et moelleuses que vous lui renvoyez (souvent inconsciemment). Vous ne le pensez pas ? Lui voit le clignotant rouge au-dessus de votre tête s'allumer chaque fois qu'il part dans l'autre sens. Vous avez beau être d'accord sur le fond, côté forme il va falloir signer des accords écrits devant témoins si vous voulez tenir comme ça jusqu'à l'accouchement. Votre inquiétude permanente et votre obsession maternelle commencent à peser lourd sur les discussions qui ne sont liées qu'à Bébé, votre ventre, l'accouchement... Comprenez qu'il a le droit de parler d'autre chose avec vous, il a encore une vie « avant papa », à laquelle il tient. Ne lui forcez pas la main, il viendra spontanément vers vous si vous faites preuve de compréhension. S'il s'accroche à vouloir continuer « comme avant », laissez-lui le temps qu'il faut. Ses repères sont essentiels pour qu'il puisse se projeter dans sa nouvelle identité de père. Chacun son rythme.

Tout est plus ou moins confus dans son esprit. Sa femme se transforme à vue de nez, c'est déjà bien assez. Il sait que lui, c'est lui tel qu'il est, il s'y accroche et n'a pas envie de tout changer pour un petit être qui n'est même pas encore fini !

✿ Acceptez ses mensonges... avec le sourire !

Passé quelques semaines, voire le premier trimestre pour les plus chanceuses, il est évident que votre côté sexuellement sexy (ou l'inverse) en a pris un coup. Votre homme vous regarde, certes, mais son regard que vous surprenez furtivement se posant sur vos fesses ou vos cuisses ne laisse aucun doute sur votre nouveau sex-appeal ! Même si sa réponse à la question : « Tu me trouves encore belle, tu me trouves pas trop grosse ? » est toujours la même. Bien entendu qu'il ne va pas vous dire : « T'as vu à quoi tu ressembles ? » Déjà que vous pleurez pour trois fois rien, il ne va pas vous pousser au bord du gouffre... Et puis, s'il osait être honnête, du genre : « Oui, tu as UN PEU grossi », il aurait à peine le temps d'ajouter un « mais c'est normal tu es enceinte, mon amour » que votre regard assassin l'aurait déjà cloué sur place. Soyons franches, un petit mensonge vaut mieux qu'une bonne grosse vérité en ce moment, surtout pour la paix des ménages !

Si ce premier trimestre vous déboussole complètement, vous anéantit physiquement et vous plonge dans un amas de doutes plus ou moins sensés, alors soyez la BIENVENUE ! Vous êtes sur la voie royale de la supermaman. Même les femmes les plus sûres d'elles-mêmes qui vivent une grossesse bien dans leur tête et dans leur corps (en apparence) passent par cet état d'ambivalence maternelle si caractéristique et surtout si rassurant sur vos capacités de mère. Eh oui, ce n'est qu'un leurre, qu'une façade et avant tout un apprentissage.

C'est ce que Winnicott, pédiatre et psychanalyste anglais, très grand spécialiste de la maternité, a appelé la « préoccupation maternelle primaire ».

Cet observateur de la relation précoce mère-enfant décrivait déjà au siècle dernier cet état particulier où la future mère intuitive et à l'écoute se projette avec son bébé imaginaire dans sa bulle. Destinée à combler les moindres désirs de ce bébé aimé, elle fantasme leur relation avec l'évidence intime qu'elle seule saura être la mère qu'il lui faut. Cette préoccupation est ainsi vitale au fœtus qui grandit pour devenir ce bébé qui a été porté et bercé par les pensées de sa mère à son égard. Doutes ou certitudes, l'important est qu'elle les ressente au plus profond d'elle-même.

C'est déjà un échange absolument fantastique qui se crée entre la femme enceinte et ce fœtus en développement qui reçoit ainsi déjà tout l'amour nécessaire à sa vie qui s'ébauche et qui lui servira de fondation, plus que toute autre chose, au jour le jour.

Homme, femme et bébé en route : premier trimestre, mode d'emploi !

Vous : Le lit, couleur neutre ou en bois naturel ? Ou plutôt le couffin ? Le matelas est-il assez ferme ? Les rideaux, à fleurs ? Ou des stores ? Le nombre de bodys naissance, deux ou cinq ? Avec pressions devant ou rubans ? La tétine, à une ou deux vitesses ? La poussette ergonomique avec canopy intégré ou capote à trois positions ?

Lui : Deux solutions.

– C'est un garçon : changer de voiture et en profiter pour placer la version « sportive familiale », l'inscrire dans le meilleur club de foot dès ses 6 mois (elle l'a bien mis sur liste d'at-